

Un acercamiento a la alimentación de las legiones romanas

Civitas et militas

El alimento, bien sólido o bien líquido, es fundamental para cualquier ser vivo, por lo que su obtención es uno de los principales objetos a tener en cuenta cuando se deja un lugar de abastecimiento atrás, esto es, una zona habitada.

Si bien la alimentación básica de la gran mayoría de personas que habitaban dentro del territorio romano era la **tríada mediterránea** (cereales, aceite y vino; siendo el trigo o la cebada el alimento de principal aporte calórico), había comidas complementarias que podían variar según la zona en la que el individuo se encontrase (Costa y Casal, 2009:16).

Abastecimiento externo

Un legionario podía consumir diariamente entre cuatro mil y seis mil calorías debido a la gran cantidad de esfuerzo físico realizado, por lo que, para mitigar el desgaste físico y psicológico, el estado romano se encargaba de los abastecimientos con cantidades «generosas para asegurar el correcto funcionamiento de su ejército» (Fernández, 2019:121).

La base de la dieta se componía del consumo de cuatro o cinco modios (medida de capacidad de granos, equivalente a 8,75 litros) de trigo mensuales por legionario, y el doble y triple para centuriones y équitest. Asimismo, si bien el **cultivo de la cebada** era practicado, su consumo quedaba limitado a las bestias y a los «salvajes» (el nombre que daban los romanos a todos aquellos que habitaban fuera de sus fronteras, sin la connotación despectiva actual) en términos generales, aunque también Vegecio en su obra «*Epitoma re militari*» parece indicar que era un sustituto del trigo, aplicando el comer este cereal como castigo disciplinar (Vegecio, 2015:155) ya que con este cereal se alimentaban los caballos de los *equites* (Coello, 1978:244) y los bárbaros.

La llegada del denario a los soldados supuso, además,

la adquisición de productos exportados de otras zonas del imperio y tierras lejanas: salazones, *garum* de Hispania, charcutería, ostras de Vindolanda, vino y espárragos de Egipto (Baños et al., 2008:811,812).

Abastecimiento interno

Las comidas en el día a día de un soldado eran **complementadas con la propia actividad cazadora-recolectora y agropecuaria** que ejercían tanto en momentos de paz como en maniobras.

La caza, la pesca y la recolección fueron fundamentales en este ámbito: con ellas se intentan cubrir todas las necesidades para los humanos; se recolectan legumbres y frutas, se hace vino y vinagre o *posca*, y para los animales se recoge forraje. Además, la agricultura en las cercanías del perímetro defensivo pudo ser una actividad recurrente, pues se han constatado la presencia de campos de cereales, legumbres y jardines de **plantas medicinales**, de hortalizas y de especias en Parma (Bosi et al., 2011:1629).

La ganadería también tuvo su espacio entre las legiones romanas, y es que, un rebaño siempre completaba sus filas, tanto en tiempos de paz como en tiempos de guerra. Estos animales solían ser bóvidos, lo que suponía un aprovechamiento de los recursos más allá del cárnico: leche, tendones y cuero, implicando así la práctica religiosa con estos, mediante el sacrificio de los mismos para su posterior consumo.

La caza era una actividad común. Ahora bien, en ambas situaciones, el consumo de carne no representa uno de los mayor aportes calóricos en las dietas de los soldados, ya que la media gira en torno al consumo de ciento sesenta gramos de carne diarios. Para poder mantener la carne en buen estado, se utilizaban técnicas de conservación como la salazón o la propia conversión de la carne en salchichas, las cuales parecían ser muy populares en Lucania. La actividad cazadora también era aprovechada por los soldados para consumir alimentos que por su posición social no eran de

fácil adquisición, como la carne de venado, aunque en la práctica, la fauna cazada dependía de la situación geográfica en la que se encontrara el sujeto, por lo que las carnes variaban desde el conejo hasta llegar al oso (Fernandez, 2019:122).

La recolección de otros alimentos era el cúlmén de la variedad de dietas de los soldados. Como bien mencionamos, la recogida de frutas en las cercanías de los campamentos era una actividad que aparece durante las campañas móviles romanas, siendo un claro ejemplo de ello los higos, muy abundantes durante la campaña en África de Julio César (Valdés, 2017:224).

Cocina

Ahora que tenemos una antología de ingredientes, es hora de introducirnos en la cocina. El espacio temporal que abarca el desayuno y el mediodía estaba enfocado a los requerimientos militares (Valdés, 2017:283), por lo tanto, **es en la noche cuando se prepara la comida del día siguiente y la propia cena.**

Su preparación se realizaba en los *contubernium*, es decir, el aparato habitacional establecido en los campamentos, para ocho soldados. Dentro de cada una de estas disposiciones se encontraban **molinillos de piedra** con los que triturar el trigo, el cual posteriormente, se amasaba con levadura, aceite de oliva y algunas especias. Luego, era cocinado en un hornillo portátil o *clibanus*, dando como resultado un pan que se dividía en ocho (uno per cápita).

Con harina también eran hechas las *bucellatum*, que eran galletas o (como lo denominan algunos autores) «pan de soldados», el cual era cocinado dos veces. La doble cocción de este alimento provocaba que su «fecha de caducidad» se prolongase a cambio de recibir un producto bastante duro (Déry, 1996:84). Este hecho propició que dicha protogalleta tuviera que ser mojada en agua o vino para ablandarlas y comerlas. Su tamaño reducido y durabilidad le dió gran popularidad, pues podían ser llevadas por los soldados durante las maniobras debido a su fácil y rápido consumo.

Del propio grano también pueden ser cocinadas las

gachas o *puls*, las cuales podían ser condimentadas con granadas, mieles y ajos, y cuya cocción se realizaba en el mismo *clibanus*.

Costumbres alimenticias

El consumo de aquellas cinco mil calorías se realizaba en tres comidas: La primera de todas, el *ientaculum*, se componía de alimentos muy ligeros, los cuales eran quesos y fiambres, siendo uno de los pocos momentos para beber agua. El almuerzo o *prandium*, era otro momento de comida suave, pues **el momento de abundante comida era la cena.**



Figura 1. Ánfora para *garum*. [Fuente](#)

El consumo de vino era común entre las legiones, en concreto la *posca* por su asequible precio, tanto en los rangos más bajos del ejército como en los estratos populares civiles. La *posca* era vino de baja calidad, concretamente vino en estado de oxidación muy avanzado. Este se mezclaba con miel y hierbas aromáticas con el objetivo de mejorar su sabor agrio, lo que resultaba en una bebida con grandes cantidades de vitamina C, nutriente que **previene el escorbuto.**

Entre el consumo de otros alimentos encontramos el

garum, que servía de complemento para la mayoría de comidas. **Esa era una salsa cuya base eran las tripas de pescado fermentadas al sol.**

Conclusiones

Si bien es cierto que la explotación de los recursos comestibles en los territorios crea y define un paladar autóctono, además de una cultura culinaria regional, llama la atención que en posteriores migraciones bárbaras hayan sido los nuevos integrantes de las comunidades humanas los que se hayan adaptado en cierta medida a dichas costumbres. Ejemplo de ello es la pervivencia del *garum* en la Edad Media. Incluso hoy en día el pan sigue perviviendo como elemento inherente al ser humano. Esto no solo se atribuye a los gustos, también se aplica a aquellos elementos que no son agradables para ciertos paladares, siendo el ejemplo más claro la réplica de Séneca a Plinio el Viejo:

¡Son tripas caras de pescado podrido! ¿No te das cuenta de que quema el estómago con su putrefacción salada?

(Corcoran, 1963:204)

Bibliografía

Baños, J. C. (2008). Magirica: Cocina y gastronomía en la Antigua Roma. *Trastornos de la conducta alimentaria*, 8, 811-812. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3108503>

Bosi, G., Mazzanti, M., Florenzano, A., N'siala, I. M., Pederzoli, A., Rinaldi, R., Torri, P., y Mercuri, A. M. (2011). Seeds/fruits, pollen and parasite remains as evidence of site function: piazza Garibaldi – Parma (N Italy) in Roman and Mediaeval times. *Journal of Archaeological Science*, 38, p. 1621-1633. doi: [10.1016/j.jas.2011.02.027](https://doi.org/10.1016/j.jas.2011.02.027)

Callejas Berdonés, María Teresa (2015) Edición crítica y traducción del *Epitoma Rei Militaris* de Vegetius, Libros I y II, a la luz de los manuscritos españoles y de los más antiguos testimonios europeos (tesis doctoral). Universidad Complutense, Madrid, España.

Coello, J. M. (1978). Sobre el abastecimiento al ejército romano durante la conquista de Hispania. *Habis*, 9, 243-254. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/653405.pdf>

Corcoran, T. (1963). Roman Fish Sauces. *The Classical Journal*, 58, 204-210. Recuperado de: <https://www.jstor.org/stable/3295259>

Costa García, J. M., y Casal García, M. R. (2009). “De cibo castrorum”: La comida en el mundo militar romano y su impacto en los territorios conquistados. *SEMATA: Ciencias Sociales e Humanidades*, 21. 15-43.

Déry, C. (1997). *Food on the Move. Food and the Roman Army: Travel, Transport, and Transmission (with Particular Reference to the Province of Britannia)*. Harlan Walker.

Fernández Rojo, B. (2019). *Breve historia de los ejércitos: La legión romana*. Nowtilus.

Valdés Matías, P. (2017). *La logística del ejército romano durante la República Media (264-188 a.C)* [tesis doctoral, Universitat de Barcelona], 224, 283. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10803/434479>

Jonás García Ravelo

Estudiante de 4º Historia en la Universidad de La Laguna. Actualmente participando en la excavación de Pollentia (Alcudia, Mallorca).

